

Upaya Meningkatkan Belajar Lari Sprint 50 Meter Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 14 Teriak

Yustina, Victor Simanjuntak, Kaswari.

Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UNTAN

e-mail:Yustina21@yahoo.com

ABSTRACT: Permasalahan dalam penelitian ini apakah ada pengaruh pembelajaran latihan bolak-balik dapat meningkatkan kemampuan lari sprint 50 meter terhadap siswa. Adapun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui modifikasi latihan lari bolak-balik menggunakan balok berukuran 5x5 cm terhadap hasil belajar lari sprint 50 meter. Penelitian dilakukan dengan metode *diskriptif* dan bentuk dari penelitian yang dilaksanakan merupakan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). yang melibatkan dua variabel yaitu variabel bebas modifikasi latihan lari bolak-balik menggunakan balok berukuran 5x5 dan variabel terikat yaitu hasil belajar lari sprint 50 meter. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 14 Teriak, Kecamatan Teriak, Kabupaten Bengkayang yang berjumlah 22 siswa,. Teknik penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran, yaitu tes dengan kisi-kisi instrumen pengukuran hasil belajar lari sprint 50 meter. Analisis data menggunakan prosentase. Hasil penelitian menyatakan bahwa dengan modifikasi latihan lari bolak-balik dapat meningkatkan hasil belajar Penjas lari sprint 50 meter di SD Negeri 14 Teriak, Kecamatan Teriak, Kabupaten Bengkayang. Saran Guru penjaskes diharapkan dapat mengembangkan kreatifitas dan lebih inovatif pada proses pembelajaran dalam upaya meningkatkan kompetensi siswa, diharapkan adanya penelitian metode yang lain yang dilakukan guru sehingga dapat meningkatkan hasil belajar lari sprint 50 meter. Untuk meningkatkan hasil belajar lari 50 meter perlu modifikasi latihan bolak-balik menggunakan balok berukuran 5x5 cm.

Kata kunci : Modifikasi Latihan, Lari sprint 50 meter.

Abstract: Problems in the study of learning whether there is influence of alternating exercises can improve the ability of 50-meter sprint to the students. The purpose of the study was to determine the modification of exercise running back and forth using a 5x5 cm beam on learning outcomes sprint 50 meters. The study was conducted by *diskriptif* and shape of the research conducted is a class action (*Classroom Action Research*). involving two variables: the independent variable modification of exercise running back and forth using a 5x5 beam and the dependent variable is the result of learning sprinting 50 meters. The subjects in this study were fifth grade students of State Elementary School 14 Shouts, District Shouts, Bengkayang totaling 22 students,. This research technique using test and measurement, the test grating instrument with measurement of learning outcomes sprint 50 meters. Data were analyzed using percentages. The study states that the modification of exercise running back and forth to improve learning outcomes penjas 50-meter sprint at the 14 Shouts Elementary School, District Shouts, Bengkayang. Suggestion PE teacher is expected to develop more creative and innovative in the learning process in an effort to increase student competence, hope there are other methods of research conducted so that teachers can improve learning outcomes sprint 50 meters. To improve learning outcomes need to be modified to run 50 meters of alternating exercises using a 5x5 cm beam.

Keywords: Modified Exercise, Running sprints 50 meters

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan yang diharapkan. Adapun tujuan pendidikan jasmani yang diharapkan bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Pendapat di atas diperkuat oleh Husdarta (2011: 3) menyatakan bahwa, “Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional”.

Agar tujuan pendidikan jasmani dapat terlaksana dengan baik, maka sekolah sebagai lembaga formal pelaksanaan secara nasional dalam penyusunan kurikulum pendidikan jasmani harus memperhatikan tahap perkembangan peserta didik. Dengan demikian tidak terjadi kesalahan dalam pelaksanaan kurikulum pendidikan jasmani di sekolah. Selanjutnya menurut Undang-Undang RI No 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen. Hadi Setia Tunggal (2006: 9) menyatakan bahwa, “penyelenggara pendidikan adalah pemerintah, pemerintah daerah, atau masyarakat yang menyelenggarakan pendidikan pada jalur pendidikan formal.”

Cabang olahraga atletik nomor lari sprint merupakan cabang olahraga yang ada dalam kurikulum pendidikan baik itu di tingkat Sekolah dasar (SD), Sekolah menengah Pertama (SMP) maupun tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA), bahkan di perguruan tinggi seperti Program Studi Penjaskesrek di FKIP UNTAN. Cabang olahraga atletik nomor lari sprint tetap diajarkan kepada mahasiswa, karena termasuk dalam kurikulum pendidikan jasmani. Menurut (UU RI 2003: 24) menyatakan bahwa, “kurikulum disusun sesuai dengan jenjang dan jenis pendidikan dikembangkan dengan prinsip diversifikasi sesuai dengan satuan pendidikan, potensi daerah, dan peserta didik.”

Sekolah Dasar Negeri 14 Teriak Kabupaten Bengkayang merupakan salah satu sekolah yang ada di Kalimantan Barat yang beralamat di Jln.Tekalong desa peranuk. Sekolah ini sangat favorit dan banyak diminati oleh masyarakat setempat, untuk menyekolahkan anak-anaknya di sekolah tersebut. Itu terbukti pada saat penerimaan siswa-siswi baru, dengan setiap tahunnya jumlah siswa-siswi selalu bertambah.

Dalam proses pembelajaran di sekolah guru pendidikan jasmani berperan penting dalam menumbuhkan motivasi peserta didik, khususnya di cabang olahraga atletik, karena tanpa adanya bimbingan dari guru pendidikan jasmani maka siswa hanya memperoleh kebugaran dari olahraga yang dilakukan tanpa mengetahui teknik dasar dari olahraga tersebut. Sedangkan tujuan pendidikan jasmani adalah mengarahkan siswa untuk mampu melakukan olahraga dengan benar, mengetahui teknik dasar dari olahraga yang dilakukan, dan dengan olahraga yang dilakukan siswa dapat menerapkan nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga, seperti sportivitas, dan mengakui kekalahan melalui sikap yang tercermin dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya menurut Husdarta (2011: 20) menyatakan bahwa, “guru penjas adalah bahwa ia harus menganggap dirinya sendiri sebagai pendidik, bukan hanya sebagai pelatih atau pengatur kegiatan”.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di Sekolah Dasar Negeri 14 Teriak Kab. Bengkayang Tahun 2013, dalam proses belajar mengajar sering menemukan permasalahan di lapangan. Terutama hal yang berkaitan pada modifikasi latihan bolak-balik menggunakan balok berukuran 5x5 cm pada cabang olahraga atletik lari sprint 50 meter. Selama pembelajaran atletik lari sprint 50 meter di Sekolah Dasar Negeri 14 Teriak Kab. Bengkayang Tahun 2013.

Kurangnya modifikasi latihan pembelajaran atletik untuk meningkatkan pembelajaran lari sprint 50 meter, dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah kurang aktifnya siswa dalam mengikuti pembelajaran serta terbatasnya waktu pembelajaran. Selain kesalahan yang dilakukan oleh siswa, faktor lain seperti terbatasnya sumber belajar yang digunakan oleh guru untuk mendukung proses pembelajaran, sarana dan prasarana yang tidak lengkap, serta model pembelajaran yang diterapkan oleh guru pendidikan jasmani tidak kreatif dan inovatif, juga akan mengganggu terhambatnya siswa dalam menerima informasi lari sprint 50 meter dalam proses pembelajaran. Sehingga hasil yang didapatkan oleh siswa juga kurang maksimal. Menurut Sardiman (2010: 49) menyatakan bahwa, "Suatu proses belajar-mengajar dikatakan baik, bila proses tersebut dapat membangkitkan kegiatan belajar yang efektif.

Dari permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk menulis judul " Penerapan Modifikasi Latihan Bolak-Balik dengan Balok berukuran 5x5 cm terhadap peningkatan hasil belajar lari sprint 50 meter menggunakan pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 14 Teriak Kabupaten Bengkayang"?

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan atau penelitian pengembangan. Dalam bahasa Inggris, penelitian ini dikenal dengan istilah *Action Research* (AR). Sesuai dengan tujuan penelitian, maka penelitian ini menggunakan jenis penelitian "*Classroom Action Research*" (Penelitian Tindakan Kelas). Menurut (Suharsimi Arikunto, 2006: 96), "Penelitian Tindakan Kelas (*classroom action research*) adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di kelas atau disekolah tempat ia mengajar dengan penekanan pada peyempurnaan atau peningkatan proses dan praksis pembelajaran". Suharsimi Arikunto (2006: 96-97) : mengatakan :

"Penelitian tindakan bukan hanya mengetes sebuah perlakuan, tetapi terlebih dahulu peneliti sudah mempunyai keyakinan akan ampuhnya suatu perlakuan, selanjutnya dalam penelitian tindakan ini peneliti langsung mencoba menerapkan perlakuan tersebut dengan hati-hati seraya mengikuti proses serta dampak perlakuan dimaksud. Dengan demikian Penelitian tindakan ini dapat dipandang sebagai tindak lanjut dari penelitian deskriptif maupun eksperimen. Jadi penelitian yang dilakukan ini merupakan jenis tindak lanjut penelitian deskriptif maupun eksperimen. Dikatakan sebagai kelanjutan penelitian deskriptif karena a). Penelitian tindakan dimulai dari mencari informasi tentang keadaan sesuatu dalam rangka mencari kelemahan dengan mendeskripsikan hal-hal yang terkait dengan kelemahan tersebut. b). Selama penelitian tindakan berlangsung, peneliti mengamati terjadinya tindakan kemudian mendeskripsikan dalam bentuk informasi..

Subyek dalam penelitian ini adalah guru berkolaborasi dengan siswa-siswi kelas IV Sekolah Dasar Negeri 14 Teriak yang berjumlah 22 orang dengan siswa putra 10 siswa dan siswa putri 12 orang Sekolah Dasar Negeri 14 Teriak.

Teknik pengambilan data dilakukan dengan tes dan pengukuran yaitu dengan menggunakan teknik survey. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:127) tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan inteligensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok. Adapun tes yang dilihat adalah hasil belajar lari sprint 50 meter siswa Sekolah Dasar Negeri 14 Teriak, kemudian dihitung dengan system komputerisasi dengan prosentase.

Teknik analisis data yang digunakan adalah Dalam penelitian ini, data hasil penelitian akan dianalisa dengan cara analisis deskriptif. Analisis data ini dilakukan secara deskriptif kualitatif berdasarkan hasil observasi terhadap aktifitas, dan hasil belajar, dengan

langkah sebagai berikut: Melakukan *reduksi*, Melakukan *interpretasi*, Melakukan *inferensi*, Tahap *follow up*, Pengambilan *konklusi*. Untuk menentukan prosentasi peningkatan aktifitas lari sprint 50 meter pada setiap indikator adalah jumlah siswa aktif dibagi jumlah seluruh siswa yang hadir dikalikan 100%

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian dilakukan penelitian Sekolah Dasar Negeri 14 Teriak. Dalam pelaksanaan pengumpulan data dengan cara melakukan tes lari sprint 50 meter pada semua siswa IV Sekolah Dasar Negeri 14 Teriak dengan menggunakan jam khusus yaitu pagi hari sesuai waktu yang dialokasikan oleh Kepala Sekolah Dasar Negeri 14 Teriak, jam pelaksanaan dilaksanakan selama 35 menit perjam pelajarannya.

1. Analisis Data.

Hasil prestasi peningkatan hasil belajar lari sprint 50 meter dalam permainan bola voli mini di peroleh dengan cara membandingkan nilai evaluasi dengan awal tes sebelum tindakan yang di kenal dengan "*Pre-Implementasi*". Berdasarkan hasil evaluasi yang telah di laksanakan, terdapat peningkatan nilai evaluasi siswa yang semula nilai rata-rata dari Pre-Implementasi sebesar **57.32** menjadi **66,29** Pada Siklus I ini, hasil belajar lari sprint 50 meter siswa mengalami peningkatan sebesar **15,639 %**, untuk lebih jelasnya, berikut tabel 4.1 Perbandingan nilai tes siswa.

Table 1. Perbandingan nilai *Pre-Implementasi* dengan siklus I

Uraian	Rata-rata	Peningkatan	Keterangan
Pre-Implementasi	57.32	15,639 %	Terdapat Peningkatan
Siklus I	66,29		

Berdasarkan dari hasil evaluasi yang telah di laksanakan pada Siklus II, terdapat peningkatan prestasi siswa yang semula nilai rata-rata dari *Pre-Implementasi* sebesar **57.32** meningkat menjadi **81,69** pada Siklus II atau terjadi peningkatan sebesar 42,51%, sebagaimana tampak pada tabel 4.2 berikut :

Table 2. Perbandingan nilai *Pre-Implementasi* dengan siklus II

Uraian	Rata-rata	Peningkatan	Keterangan
Pre-Implementasi	57.32	42,51%	Terdapat Peningkatan
Siklus II	81,69		

B. Pembahasan

Diharapkan dengan penelitian modifikasi latihan bolak-balik menggunakan balok berukuran 5x5 cm terhadap hasil belajar lari sprint 50 meter ini dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran Penjas materi lari sprint 50 meter di Sekolah Dasar Negeri 14 Teriak Kecamatan Teriak Kabupaten Bengkayang. Penelitian ini dilaksanakan oleh peneliti dimana peneliti bertindak sebagai guru, dan kepala sekolah sebagai kolaborator serta observer yang mengamati proses belajar siswa. Untuk mengetahui hasil belajar lari sprint 50 meter yaitu dengan menggunakan modifikasi latihan bolak-balik menggunakan balok berukuran 5x5 cm

yang dilakukan oleh peneliti dengan memberikan *post-test* di akhir setiap siklus pembelajaran.

Hambatan yang dihadapi peneliti dalam latihan bolak-balik menggunakan balok berukuran 5x5 cm antara lain pertama siswa mengalami kesulitan untuk melakukan lari bolak-balik yang benar. Hal ini dikarenakan kurangnya waktu yang diberikan kepada siswa untuk melakukan latihan. Hal ini dikarenakan siswa belum begitu memahami materi serta belum bisa mengingat materi dengan baik sehingga siswa harus mengulang materi yang ada untuk dapat melakukan latihan yang diajarkan kepadanya. Kedua, guru tidak mengetahui secara pasti apakah siswa yang tidak mengajukan pertanyaan serta menjawab pertanyaan sudah memahami dan menguasai materi atau tidak. Hal ini dikarenakan tidak semua siswa dapat mengajukan pertanyaan serta menjawab pertanyaan pada tiap siklus, sehingga mereka hanya mendengar serta melakukan latihan dan belajar lari bolak-balik. Oleh karena itu, guru belum bisa memastikan apakah siswa yang belum bertanya serta menjawab pertanyaan tersebut telah menguasai materi atau tidak.

Beberapa kelebihan dengan latihan bolak-balik menggunakan balok berukuran 5x5 cm ini yaitu antara lain pertama, kegiatan belajar mengajar menjadi lebih efektif. Hal ini dapat dilihat melalui keterlibatan siswa dalam proses latihan lari bolak-balik di kelas IV Sekolah Dasar Negeri 14 Teriak Kecamatan Teriak Kabupaten Bengkayang. Melalui modifikasi latihan bolak-balik menggunakan balok berukuran 5x5 cm ini keterlibatan siswa dalam proses belajar mengajar mulai terlihat. Kedua, guru dapat mengetahui penguasaan serta pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan serta melalui latihan lari bolak-balik dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari sprint 50 meter.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, tentang pembelajaran modifikasi latihan bolak-balik menggunakan balok berukuran 5x5 cm pada Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 14 Teriak Kecamatan Teriak Kabupaten Bengkayang dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat peningkatan peningkatan hasil belajar lari sprint 50 meter melalui Penerapan Modifikasi Latihan Bolak-Balik dengan Balok berukuran 5x5 cm pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 14 Teriak Kabupaten Bengkayang. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan hasil belajar Lari sprint 50 meter yang cukup baik, yaitu pada siklus I dengan nilai rata-rata 66,32 terjadi peningkatan sebesar **15,64%**. sedangkan nilai rata-rata pada siklus II adalah 81,69 jadi peningkatannya sebesar 42,51%. yang dilakukan oleh guru dalam Lari sprint 50 meter telah direncanakan dan dilaksanakan dengan baik serta dapat membuat siswa aktif karena didukung oleh adanya motivasi dalam melakukan Lari sprint 50 meter dan sarana prasarana yang memadai sehingga dapat meningkatkan hasil belajar Lari sprint 50 meter menggunakan Penerapan Modifikasi Latihan Bolak-Balik dengan Balok berukuran 5x5 cm..

2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan dalam penelitian ini, dapat disarankan sebagai berikut :

- a. Guru penjaskes diharapkan dapat mengembangkan kreatifitas dan lebih inovatif pada proses pembelajaran dalam upaya meningkatkan kompetensi siswa.

- b. Mengingat pembelajaran lari sprint 50 meter masih banyak berbagai persoalan yang belum teridentifikasi dan terpecahkan, maka diharapkan adanya penelitian metode yang lain yang dilakukan guru sehingga dapat meningkatkan hasil belajar lari sprint 50 meter.
- c. Untuk meningkatkan hasil belajar lari 50 meter perlu modifikasi latihan bolak-balik menggunakan balok berukuran 5x5 cm..

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Husdarta. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Tunggal, SetiaHadi. 2006. *Undang-Undang RI No. 14 Tentang Guru Dan Dosen Berserta Penjelasan*. Jakarta: Ketua Majelis Penasehat Perhimpunan Guru Untuk Reformasi Pendidikan.